



**सुदृढ नाती
आणि †
प्रभावी संवाद**

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

ई साहित्य प्रतिष्ठान



सादर करत आहे

सुदृढ नाती आणि प्रभावी संवाद

लेखिका

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण
बी . एस. सी. (स्पीच थेरापी)
एम. ए. (सोशल वर्क)
पीएच. डी. (लॉ).

सुदृढ नाती आणि प्रभावी संवाद

लेखिका :

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

९८६७९३४१०८-

Email : drsujatachavan61@gmail. com

Podcast- https://youtube.com/@samvaadvaahini4681?si=YNrcINUV3IT3T_10

मुखपृष्ठ- चैतन्य चव्हाण

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक - ई साहित्य प्रतिष्ठान

www. esahity. com

esahity@gmail. com

Whatsapp- 9987737237

(विनामूल्य पुस्तकांसाठी फ़क्त नाव गाव कळवा)



प्रकाशन : ६ सप्टेंबर २०२५

©esahity Pratishthan®2025

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

1.

सुदृढ नाती

आणि

प्रभावी संवाद

लेखिका

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण.

बी . एस. सी. (स्पीच थेरापी) एम. ए. (सोशल वर्क) पीएच. डी. (लॉ).

सुदृढ नाती

माणूस हा समाजप्रिय प्राणी आहे. कोव्हीडच्या महामारीत आपण समाजमाध्यमातून जरी इतरांच्या संपर्कात होतो तरीही एकटे पडले आहोत असा अनुभव बऱ्याच जणांनी घेतला असेल. इतरांना भेटणे, बोलणे, त्यांना मदत करणे, इत्यादी मधून आपल्याला आनंद मिळत असतो. आपले नात्यांचे जाळे खूप गुंतागुंतीचे असते. नात्यांना खूप पदर असतात. एकच व्यक्ती एकाच वेळी विविध भूमिका बजावत असते. जसजसा आपला नाते संबंधांचा परिघ वाढतो तसतशी नात्यांची गुंतागुंत पण वाढत जाते. नात्यांची वीण ही एकमेकांत गुंफलेली असते. कधीकधी हा गुंता इतका वाढतो की तो आपल्या आयुष्यात खूप आनंद देणारा ठरतो वा समस्या निर्माण करतो. आपल्या शिक्षण पद्धतीत जीवन कौशल्ये सहसा शिकवली जात नाहीत. आपण नाती कशी जोडायची व कशी जोपासायची हे शिकण्याची सुरुवात आपल्या घरापासून करतो. कधी त्यात फसतो व निराश होतो. नाती कशी जुळवायची व कशी टिकवायची ह्यासाठी काही नियम वा पथ्ये पाळावी लागतात.

सर्व नाती सारखी नसतात. काही नाती घनिष्ट असतात तर काही खूप औपचारिक असतात. ह्या नात्यांबद्दल आपण अधिक जाणून घेऊया.

आयुष्यात फारच कमी वेळा आपल्या मनासारखे घडत असतं।
खरंतर बऱ्याच वेळा मनाविरुद्ध घडत असतं ।
पण, ह्यावर मात करत आनंदाने पुढे जायचे असते।
याचंच तर नाव जीवन असतं ॥

आपल्या नियंत्रणात जे आहे त्यात बदल घडवून आणणे शक्य असते. आपल्या नियंत्रणाबाहेरील गोष्टींमध्ये काही मनाविरुद्ध झाले तर त्याबद्दल आपण काही करू शकूच असे नाही हे लक्षात ठेवावे. नाती ही बनवणे त्यामानाने सोपे पण ती टिकवणे कठीण असते. नाती जोडायला लागणारा वेळ हा ती तोडायला लागणाऱ्या वेळेपैक्षा कैक पटीने अधिक असतो.

आपलेआरोग्य सुदृढ राखण्यासाठी आपले नातेसंबंध निकोप असणे गरजेचे असते. वैयक्तिक पातळीवर आपण जर सुखी, शांत

असलो तर व्यवसायिक पातळीवर आपली कार्यक्षमता वाढते. नातेसंबंधातल्या समस्या वैयक्तिक, सामाजिक, कौटुंबिक व व्यावसायिक पातळ्यांवर परिणाम करतात. म्हणून नाती जपणे व जोपासणे महत्वाचे असते. दोन व्यक्तींचे मतभेद असणे हे स्वाभाविक आहे पण ते आपण कसे हाताळतो ह्यावर त्याचे परिणाम अवलंबून असतात.

निकोप/ सुट्टुढ नाते कसे बनवायचे व टिकवायचे?

नाती ही प्रामुख्याने पुढील बाबींवर उभी राहतात.

१ **समानता**- दुसऱ्या व्यक्तीला व्यक्ती म्हणून समान मानले पाहिजे. आपण लिंगभेद, जातीभेद, वगैरे पाळता कामा नये.

२ **विश्वास**- दुसऱ्या वर विश्वास ठेवावा.

३ **आदर**- दुसऱ्या व्यक्तीचा आदर करावा, मग ते लहान मुल असले तरी त्याचा व्यक्ती म्हणून आदर राखावा.

४ **प्रेम व आपुलकी** - माणसे प्रेमाने जोडली जातात. प्रेमाने मुकी जनावरेपण आपल्याशी नाते जोडतात.

५ **सह अनुभुती** - दुसऱ्या च्या भावना जाणून घेतल्या पाहिजेत व त्या मला समजतात हे व्यक्त करणे गरजेचे असते.

६ गौपनीयता- काही वेळा आपण काही गोष्टी गोपनीय ठेवणे त्या नात्यासाठी आवश्यक असते. काही व्यवसायिक नात्यामध्ये गोपनीयता पाळणे आवश्यक असते.

७ प्रभावी संवाद- कोणत्याही नात्यात दुतर्फा संवाद साधणे महत्त्वाचे असते.

८ योग्य दृष्टीकोन- दुसऱ्या व्यक्तीबाबत आपले पूर्वग्रहदुषीत मत नसावे, अनुभवाने आपले दुसऱ्या व्यक्तीबाबत मत बनवावे.

बरीचशी नाती ही परंपरा, समजूती, पद्धती व चालीरीती ह्यानुसार बनत असतात. आपण जन्माला आल्यावर माणूस म्हणून जगण्याचा हक्क मिळतो. पण प्रत्यक्षात सर्वांना तो मिळतो का? सामाजिक चालीरीतीनुसार भेदभाव होतो. मुलगी जन्माला आली तर काही ठिकाणी दुःख होते. मुलगा व मुलगी ह्यांच्या जडणघडणीतही कुटुंब व समाज भेदभाव करतो. हे झाले लिंगभेदाबद्दल. परंतू जात, धर्म, वर्ण, रूप, आर्थिक परिस्थिती अश्या कितीतरी गोष्टींवर आधारित भेदभाव आपण समाजात पहातो वा अनुभवतो. कोणत्याही नात्यामध्ये

हिंसाचाराला मज्जाव असायला हवा. मग तो कोणत्याही प्रकारचा; जसे की शारिरीक, मानसिक, आर्थिक वा सामाजिक ; नसावा.

नात्यांचे घटक

कोणत्या नात्यांना किती व केव्हा महत्व द्यायचे हे व्यक्तीपरत्वे बदलते तसेच काळानुसारही बदलते. त्यानुसार त्या नात्यातली आपली गुंतवणूकही बदलते. उदाहरणार्थ मुल लहान असे पर्यंत त्याला अधिक वेळ द्यावा लागतो पण तेच मोठे झाल्यावर तुम्हांला त्यांच्यासाठी कमी वेळ द्यावा लागतो. किंवा लग्नाच्या पहिल्या वर्षी पती पत्नींना एकमेकांसाठी जास्तीत जास्त वेळ देणे हे त्यांच्या वैवाहिक आयुष्याचा पाया घडवायला मदत करते. परंतु पुढे मुले हे प्राधान्य होते वा घरातील जेष्ठांसाठी वेळ द्यावा लागतो.

विविध नात्यांना आपल्या गरजेनुसार प्राधान्यक्रम द्यायचा असतो. वेळोवेळी आपण आपली नाती तपासूनही पाहिली पाहिजेत. नात्यांना जोपासतांना योग्य वेळ, शक्ती, श्रम, पैसा, प्रेम, आदर देणे अत्यंत आवश्यक असते.

नात्यांमध्ये समोरच्या व्यक्तीच्या भावना, मनस्थिती ह्याचा विचार करावा लागतो. आपली स्वतःची जीवनशैली ह्याची जाणिव ठेवावी. समोरची व्यक्ती कुठल्या परिस्थितीत आहे हे लक्षात घ्यावे. आपल्या त्या नात्यातून काय अपेक्षा होत्या व आता काय अपेक्षा आहेत ह्याचा विचार करावा. अपेक्षा कधीकधी काळानुसार, गरजेनुसार व परिस्थितीनुसार बदलाव्या लागतात. अपेक्षा आपल्या व दुसऱ्या व्यक्तीच्या ह्या दोहोंचा विचार करणे गरजेचे असते. प्रसंगानुसार आपली वर्तणूक असावी. ह्या सगळ्याबरोबर प्रभावी संवाद असणे अत्यंत महत्वाचे ठरते. एकमेकांचे विचार, भावना एकमेकांना समजल्या पाहिजेत. म्हणजेच, आपली जीवनशैली, आपल्या व दुसऱ्याच्या नात्याकडूनच्या अपेक्षा, आपल्या व इतरांच्या भावना व प्रभावी संवाद हे नात्याचे मुख्य घटक होत.

नात्याचे नियोजन

पुढील तीन मुख्य नियम पाळावेत.

१ नाते निकोप रहाण्यासाठी **स्विकार** हवा. व्यक्तीचा आहे तशी म्हणजे गुणदोषांसकट स्विकार करायला हवा.

२ लवचिकता वा **तडजोड** करणे. नेहमी मला हवे तसेच घडेल वा दुसऱ्या व्यक्ती मला हवे तसेच वागतील असे होत नाही व ह्यासाठी आपली तयारी हवी. तडजोडीशिवाय नातं निकोप राहू शकत नाही, पण ही तडजोड एकतर्फी नसावी.

३ **प्रशंसा** करणे. आपल्याला दुसऱ्याचे काही आवडले तर त्याची प्रशंसा जरूर करावी व ती त्या व्यक्तीपर्यंत पोहचवावी.

नात्यांचे प्रकार

नाती विविध प्रकारची व विविध पातळ्यांवरची असतात. एखाद्या व्यक्तीला आपण आयुष्यात एकदाच भेटतो पण त्याची आपल्यावर अशी काही छाप पडते की आपले त्या व्यक्तीशी आदराचे नाते बनते. काही व्यक्ती रोज भेटतात पण त्यांच्याशी आपले नाते वरवरचे रहाते. काही नाती मैत्रीची असतात तर काही रक्ताची. कौटुंबिक नाती ही विविध पातळ्यांवरची असतात. कुटुंबातही उपगट असतात. त्या उपगटांचे एकमेकांशी असलेले नाते पण विविध पातळ्यांवरचे असते. विवाहाने नाती तयार होतात. नात्यांबद्दल काही रूढ समज गैरसमजही असतात. आई नेहमी प्रेमळ व बाबा कडक स्वभावाचे असतात हा गैरसमज आपण पहातो. किंवा सासू ही खाष्ट स्वभावाची असते हा पण गैरसमज सर्वमान्य आहे.

काही नाती वैयक्तिक पातळीवरची तर काही व्यवसायिक असतात. ह्या दोन नात्यात गल्लत करू नये. आपण जेथे रहातो तेथिल शेजारी, समाजातील व्यक्ती ह्यांच्याशी आपले नाते जोडलेले असते. मोठ्या प्रमाणात विचार केला तर निसर्गाचा आपण एक भाग आहोत म्हणून त्यांच्याशी आपले नाते नक्कीच असते. हे विश्वची माझे घर, तेव्हा पूर्ण जगाशी आपण जोडले गेलेलो आहोत . ह्या सर्व नात्यांमध्ये आपण

आनंदी, समाधानी असलो की आपले जीवन आनंदी व समाधानी बनते.

कुटुंबसंस्थेत व विवाह संस्थेत काळानुसार बदल घडले आहेत . कुटुंब व विवाह ह्या दोन महत्वाच्या सामाजिक संस्था आहेत ज्या मध्ये नात्यांची वीण घट्ट असणे आवश्यक असते व ह्यातील नात्यांमध्ये जर काही समस्या निर्माण झाल्या तर त्याचे परिणाम हे दूरगामी असतात. ह्या संस्थांमध्ये पूर्वीपासून कसे व कोणते बदल झाले आहेत ते आता आपण पाहूया.

समाज कधी स्थिर नसतो. कालानुसार त्यात बदल होत असतात. सामाजिक परिवर्तनाचे पडसाद समाजातील विविध संस्थांवर व नाते संबंधांवर उमटत असतात.

सुमारे पाच हजार वर्षांपूर्वी नांगराचा शोध लागला व समाजव्यवस्था बदलून गेली. पूर्वी स्त्रिया शेती सांभाळत परंतु नांगराच्या शोधा नंतर शेती कामाची जबाबदारी पुरुषावर पडली. जमीन जिंकून आणून व जास्तीत जास्त जमिन लागवडी खाली घेऊन भरपूर धान्य निर्माण करण्याचे काम पुरुषां कडे गेले. पुढे जमिन दारी उदयास आली व त्यातूनच वारस मुलगा हवा असे वाटू लागले. जमिनदारांनी रीती, रिवाज, परंपरा निर्माण करून स्त्रियांना एकाच पुरुषाशी शरीरसंबंध

करण्याचे बंधन आणणे व त्यातून विवाह-प्रथा उदयास आली. हळूहळू ही विवाह-प्रथा जमिन दारी घराण्यांतून झिरपत सामान्य जनतेत रुढ झाली.

आपल्याकडे गेल्या काही दशकांत कुटुंब संस्थेने केलेल्या प्रवासाचा आपण आढावा घेऊया.

१९६० ते १९७० : राज्यात काही ठिकाणी औद्योगिक वाढ झाली व तेथे चाकरमानी वर्ग वाढत होता. नोकरीसाठी कुटुंबाचा कर्ता शहराकडे येत होता व कालांतराने त्याने आपल्या कुटुंबालाही आणले. शिक्षण / नोकरी साठी कोणी शहरात येत होते, आपल्या कुटुंबियांना इकडे आणून स्थिर होत होते, हळूहळू स्वतंत्र (Nuclear) कुटुंब निर्माण झाले तरीही त्यांची नाळ मूळ गावाशी व मोठ्या कुटुंबाशी तुटली नाही. सासू-सासरे, नणंद-दीर वगैरे ह्या कुटुंबाचा भागच होते. महिला शिकायला लागल्या, नोकरी करू लागल्या पण चाकोरीबद्ध क्षेत्रातच रमत होत्या, कुटुंब सांभाळून सर्व करत होत्या. विवाह व कौटुंबिक नात्यांसाठी सामाजिक नियम व बंधने मान्य केलेली होती. आंतरजातीय / आंतरधर्मिय विवाहांना मान्यता नव्हती. हे दशक संपता संपता महिला चळवळीची सुरुवात झाली. कौटुंबिक समस्यांवर महिलांनी आवाज उठवला व महिला शक्ती समाजाला दाखवायला सुरुवात केली. तोपर्यंत कुटुंबातील समस्या कुटुंबाच्या बाहेर पडू दिल्या जात नव्हत्या. याच

दशकात हुंड्याची प्रथा बंद व्हावी यासाठी हुंडा विरोधी कायदा संमत झाला.

१९७० ते १९८० : महिला चळवळी जोमाने सुरु होत्या. महिला लेखिका, महिला साप्ताहिक, मासिके प्रसिद्धीस आली. पुरुषांच्या मानल्या जाणाऱ्या क्षेत्रात महिलांनी प्रवेश करण्यास सुरुवात केली. मुलींना शिक्षण मिळावे ह्याला समाजात मान्यता मिळाली. महिला मात्र घर, कुटुंब सांभळूनच नोकरी करत होत्या. घरातल्या सर्वांची काळजी, जबाबदारी घरातील स्त्री पार पाडत होती. या बदलांचा परिणाम नातेसंबंधांवरही दिसून येत होता. याच दशकात १९७८ मध्ये हिंदू विवाह कायद्यात संमतीने घटस्फोटासाठी मान्यता देण्यात आली.

१९८० ते १९९०: आपल्याकडे डिजीटलायजेशन मुळे संवाद माध्यमात बदल घडून आले. ईमेल चा वापर सुरु झाला.

१९९० ते २००० : या काळात कुटुंबपद्धतीत मोठ्या प्रमाणात बदल घडून आले. कौटुंबिक समस्या हाताळण्यासाठी महाराष्ट्रात कुटुंब न्यायालये स्थापन झाली. स्वतंत्र कुटुंब मोठ्या प्रमाणात दिसू लागली. व्यक्ति-स्वातंत्र्याला महत्त्व प्राप्त झाले. कुटुंबातील प्रत्येक जण स्वतःचे एक विश्व निर्माण करू लागला. महिला पुरुषांच्या बरोबरीने सर्व क्षेत्रात पदार्पण करत होत्या. घरकाम व घरातील कामे केवळ स्त्रियांचीच का? असा प्रश्न स्त्रियांनी विचारायला सुरुवात केली. स्त्री चळवळींनी जोर

धरला होता. स्त्री-पुरुष समानतेची मागणी वाढली होती. शहरात एकमेकांकडे जाणे-येणे कमी झाले. गतीमान आयुष्यामुळे नाती केवळ कागदोपत्रीच रयला लागली. तांत्रिक शोधांमुळे जग जवळ आले पण केवळ 'हाय-हॅलो' करण्यापुरते संबंध राहिले. एकूणच व्यक्तीस्वातंत्र्य व आत्मकेंद्रितपणा सर्वत्र दिसू लागले. नात्यांमधला ओलावा हळूहळू कमी होऊ लागला. ग्रामिण भागातही विकास होऊ लागला व गावांत बदल घडून आले. गावी शिक्षण व नोकरी उपलब्ध होऊ लागल्यामुळे गावातली रहाणीपण सुधारली. विवाह टिकत नसेल तर घटस्फोट घेण्याचा पर्याय समाजाने स्विकारण्यास, कुटुंबातील समस्या चार भिंतींतच लपवून न ठेवता समुपदेशकांची मदत घेण्यास सुरुवात झाली.

२००० ते २०१० : ह्या दशकात आय. टी. सेक्टरमध्ये खूप सुधारणा झाल्या. तरुणवर्ग कॉलसेंटर मध्ये नोकरीस जाऊ लागला. कॉम्प्युटरवर कामे होऊ लागली. तरुणवर्गाचा जीवनाकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन पूर्णतः बदलला. घरातल्या घरातही व्यक्ती मोबाईलवरून बोलू लागल्या. एकमेकांसाठी वेळ नाही असे प्रकर्षाने दिसून आले. नात्यांची वीण सैल होत गेली. रुढी, परंपरांना स्वीकारणे नाकारले जाऊ लागले. विवाहसंस्थामुद्धा डळमळीत होऊ लागली की काय असे वाटू लागले. विवाहपूर्व लैंगिक संबंध, कुमारीमाता, डबल इनकम, नो कीड (DINK), समलिंगी संबंध, लिव्ह इन रिलेशनशिप ह्या घटना घडतांना दिसू लागल्या व त्यां प्रमाणही हळूहळू वाढतेय. प्रसारमाध्यमे व संपर्क

माध्यमांमुळे गावातही बाहेर काय चालू आहे हे समजू लागले. गाव व शहर ह्यातील रहाणीमानातला फरक कमी होत गेला. आंतरजातीय / आंतरधर्मिय विवाहांची संख्या वाढली. दाखवून / ठरवून केलेल्या विवाहांचे प्रमाण हे प्रेमविवाहांपेक्षा खूप जास्त राहिले. विवाह ठरविणे हे जेष्ठ मंडळींचे काम होते, तरुण वर्ग जेष्ठांचे ऐकत होते. एकत्र कुटुंबपद्धतीला तडा गेला व स्वतंत्र कुटुंबपद्धती जास्त प्रमाणात अस्तित्वात आली. तरीही घरातल्या जेष्ठांच्या घराजवळच दुसरे घर घेऊन तरुणमंडळी राहू लागली. म्हणजे म्हटले तर एकत्र व म्हटले तर वेगळे. घरातल्या जेष्ठांची जबाबदारी नाकारली नाही पण स्वतःचे स्वातंत्र्यपण जपले जात होते.

२०१० ते २०२० : आज आपल्या समाजात घटस्फोटांची संख्या वाढतेय. 'आमचे पटत नाही म्हणून आम्ही वेगळे होतोय' असे तरुण वर्गात ऐकायला मिळते. आंतरजातीय व आंतरधर्मिय विवाहांची संख्या वाढली आहे. तरुणांना "लग्न म्हणजे सात जन्माचे बंधन" मान्य नाही. आजची पिढी खूप व्यवहारी व फायदे-तोटे ह्यावरून गणित करणारी आहे. 'त्याग' त्यांना मंजूर नाही. 'मीच का माघार घेऊ?' असे पदोपदी विचारणारी आजची पिढी भावनिक पातळीवर विचार करत नाही. नाती हवी आहेत पण त्यामुळे त्यांच्या दैनंदिन कामकाजात त्यांना अडथळा नकोय. 'केअर टेकर्स' (काळजी / मदत देणाऱ्या) ची गरज वाढते आहे. ह्या व्यवसायात आता जम बसतोय. वैवाहिक

समस्यांचे स्वरूप बदलत आहे. 'विवाहातील बलात्कार' ह्या संकल्पनेला मान्यता मिळवली जात आहे. पती-पत्नी ह्यांतील समानतेच्या पायावर वैवाहिक नातेसंबंध असावेत असा आग्रह धरला जात आहे. स्त्रिया वेगाने प्रगती करत असतांना पुरुषवर्ग मात्र अजून तितकासा पुढे गेलेला नाही. आपली पत्नी शिकलेली हवी पण त्याचबरोबर संसार, परंपरा पाळणारी, रीती-रिवाज जपणारी हवी अशी अपेक्षा आजचा पुरुषवर्ग करतोय. पुरुषवर्गाला सोबत घेऊन स्त्री चळवळ पुढे चालवायची गरज आहे. आपण पाश्चात्यांचे अनुकरण करतोय आणि पाश्चिमात्य मात्र भारतीय संस्कृती उत्तम म्हणून ती स्वीकारायला लागली आहे.

२०२० ते २०२५- सन २०२० मध्ये आपल्या जीवनात अमुलाग्र बदल झाला तो कोरोनाच्या महामारीमुळे. मार्च २०२० ला लॉकडाऊन लावला गेला व देशभरात जणू सगळेच ठप्प झाले. आजार इतका भयावह होता की आजान्याला वेगळे, स्वतंत्र जागी ठेवावे लागत होते. तो काळ नात्यांच्या परिक्षेचा काळ होता असे म्हंटले तरी वावगे ठरणार नाही. आपल्या जीवनशैलीत ह्या काळात खूप बदल घडून आले. ज्या पतीपत्नींमध्ये विसंवाद होते त्यात ह्या काळात (बाहेरून मदत न मिळाल्याने असेल कदाचित) भर पडली. लहान मुलींची लग्न लावून देण्यात आली. कुटुंबात बदल घडले. आर्थिक अडचणी आल्या. ह्या काळात कौटुंबिक हिंसाचाराच्या केसेस वाढल्या. ह्या काळाने

आपल्याला नवनविन व्यवसायाची संधी पण दिली. काही कुटुंबे एकमेकांच्या जास्त जवळ आली. माणसाच्या असण्याची काहींना किंमत कळली. माणुसकीच्या नात्यांची झलक पहायला मिळाली. एकूणच माणसाला इतरांची गरज असते हे अधोरेखित झाले. आता महामारीतून बाहेर आलो. पण त्याचे पडसाद अजूनही दिसून येतात. जागतिक पातळीवरची अशांतता देशा देशांतील नातेसंबंधावर परिणाम करतेय. एकूणच जागतिक वातावरणाचा देशातील नागरिकांवर परिणाम होतो. ह्याचे पडसाद समाजात, कुटुंबातही उमटतात.

काळानुरूप समाजात बदल घडत असतात. घडणाऱ्या बदलांशी जुळवून घ्यायचे असेल तर त्यासाठी आवश्यक ती जीवन कौशल्ये आत्मसात करावयास हवीत. आपली नैतिक चौकट न बदलता आलेले बदल स्वीकारण्याचे आव्हान आज उभे आहे. विवाहसंस्था / कुटुंबसंस्था ह्या समाजातील नातेसंबंधांची वीण पक्की करतात. आपली जीवनमुल्ये जाणून आपले जीवन सजगतेने जगण्यासाठी तरुणपिढी सजग असली पाहिजे तरच त्यांनी स्वीकारलेल्या निर्णयाच्या परिणामांना आपण सक्षमपणे सामोरे जाऊ शकू.

दोन पिढ्यांची विचारसरणी वेगवेगळी असते व त्यातून संघर्ष होण्याची शक्यता असते. १९१० पूर्वी जन्मलेले आता नाहीत. १९१० ते १९२४ ह्या

काळातील ग्रेट जनरेशनच्या व्यक्ती पण क्वचितच असतील पण त्यांनी दुसरे महायुद्ध अनुभवले. १९२५ ते १९४५ ह्या काळातील जनरेशनला सायलेन्ट जनरेशन असे म्हणतात. त्यांना महायुद्धाचे परिणाम भोगावे लागले. त्यागाच्या भावनेने कामसू असलेली ही पिढी वरिष्ठांची आज्ञा जशीच्या तशी पाळणारी होती. १९४६ ते १९६४ ह्या काळात जन्मलेले हे बेबी बुमर्स ह्या जनरेशनचे मानले जातात. महायुद्धानंतर लोकसंख्या प्रचंड प्रमाणात वाढली त्यावरून हे नाव दिले गेले असावे. ह्या पिढीत वरिष्ठांना प्रश्न विचारले जायचे. आपले काम चोखपणे करण्याकडे कल होता. वैयक्तिक पातळीवर संवाद साधला जायचा. त्या नंतर १९६५ ते १९७९ ह्या पिढीला जनरेशन एक्स किंवा बेबी बस्टरस् असे म्हंटले जाते. सामाजिक व आर्थिक बदलत्या काळात ही पिढी वाढली. उद्योगधंदे करण्यात त्यांना रस वाटत होता. नियमांचे पालन तितक्या काटेकोरपणे केले जात नव्हते. आपले स्वतःचे स्वातंत्र्य हे महत्वाचे वाटत होते. १९८० ते २००० ही जनरेशन वायू किंवा मिलेनियन जनरेशन. ह्या काळात डिजीटलायजेशन सुरू झाले. ह्या काळात लोकांमध्ये कल्पकता वाढली व ते एकाच वेळी विविध कामे करू लागली. संपर्कासाठी इमेल वा व्हॉइस मेल चा वापर होऊ लागला. २००१ ते २०१० ह्या पिढीला जनरेशन झेड किंवा आय जनरेशन वा सेंटिनियलस् असे म्हणतात. ह्या पिढीला लहान वयातच तंत्रज्ञानाची माहिती मिळाली. अल्फा जनरेशन म्हणजे २०११ ते २०२० मध्ये जन्मलेली पिढी. ही तर एकविसाव्या शतकातली पहिली पिढी. त्यानंतर २०२१ ते २०४० मध्ये जन्मलेल्या पिढीला बिटा जनरेशन म्हणतात.

समाजात होणारे बदल हे माणसांतील नातेसंबंधांवरही परिणाम करतात. सुदृढ नात्यांसाठी पिढ्यांमधिल तेढ कमी करून त्यात पुल बांधणे महत्वाचे असते.

प्रत्येक कुटुंबाचे स्वतःचे असे काही नियम, सवयी व समज असतात. कुटुंबाचे हे अलिखित नियम पाळणे हे कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याला बंधनकारक असते. कुटुंबाचे हे नियम सर्वांनी मिळून संमतीने बनवावेत. हे नियम बनवतांना प्रत्येक सदस्याला मत मांडण्याची संधी द्यावी व प्रत्येकाचे मत विचारात घेतले जावे. हे नियम परिस्थितीनुसार बदलावे लागतात म्हणून त्यात लवचिकता असावी. हे नियम बनवतांना प्रत्येक सदस्यांचा आदर व सन्मान राखला जावा. कुटुंब एकसंघ राखण्यासाठी काही गोष्टी पाळाव्या लागतात. तीन प्रमुख गोष्टींचा उल्लेख करणे गरजेचे आहे. १ भाषण, २ भोजन व ३ भक्ती / श्रध्दास्थाने. एकमेकांशी सुसंवाद हवा. सहसा सारखे व एकत्र भोजन करावे. एकमेकांचे भक्ती मार्ग सहसा पुरक असावेत.

नातेसंबंधाची चतुसुत्री

कोणतेही नाते निकोप बनण्यासाठी वा रहाण्यासाठी चार प्रमुख सुत्रे पाळावी लागतात.

१ **समान मापदंड** असावेत. आपण नियमांची चौकट वा फूटपट्टी वापरतो ती व्यक्तीपरत्वे बदलता कामा नये. उदाहरणार्थ घरातील मुलाने रात्री उशिरापर्यंत बाहेर रहाणे चालते पण मुलीने तसे करता कामा नये. किंवा मुलगी घरात ड्रेस घालते पण त्याच वयाच्या सूनूने मात्र साडी नेसावी असा आग्रह केला जाणे. म्हणजेच आपल्या नात्यांमध्ये दुटप्पीपणा नसावा.

२ **पूर्वग्रहदूषित विचारसरणी** नसावी. आपण त्या व्यक्तीला भेटण्या पूर्वीच त्याव्यक्तीबद्दल मत बनवू नये. अनुभव घेऊन मगच आपले मत बनवावे. उदाहरणार्थ सासू ही खाष्टच असते वा अमुक भाषिक हे असेच असतात.

३ वास्तववादी विचारसरणी असावी. परिस्थिती नुसार आपले विचार असावेत. दुसऱ्याव्यक्तीची शारिरीक व भावनिक अवस्था जाणावी. उदाहरणार्थ नोकरी करणारी सून असेल तर ती गरम जेवण वाढायला नसणार हे वास्तव मान्य करा. किंवा आपल्या आर्थिक कुवतेनुसार अपेक्षा ठेवावी.

४ मनमोकळेपणे संवाद असावा . प्रभावी संवाद हा निकोप नात्याचा मुलभूत घटक आहे. दोन्ही बाजूंनी संवाद हवा. उदाहरणार्थ दुसऱ्याचे एखादे वागणे आपल्याला आवडले नाही वा खटकले तर तसे स्पष्ट पणे सांगण्याची मोकळीक त्या नात्यात हवी. मुलाने काही केले तर ते मोकळेपणे घरी सांगणे शक्य असायला हवे.

प्रभावी संवादासाठी काही कौशल्ये आत्मसात करावी लागतात. सहअनुभूती, विश्वासाहता, आग्रहपूर्वकता व प्रतिसाद देणे / घेणे.

आपले नाते ह्या चार कसोट्यांवर तपासून पहा . काही समस्या असल्यात ह्यापैकी कुठे काय चुकतंय हे समजू शकेल म्हणजे त्यात बदल करून समस्या निवारण होऊ शकते.

आपली विविध नाती ही आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे हे लक्षात घ्या व ती मजबूत व निकोप रहायला हवीत ह्यासाठी प्रयत्नशील रहाणे गरजेचे असते. नाती आपोआप निर्माण झाली तरी ती जोपासावी लागतात. आपल्या रक्ताची वा मैत्रीची वा लग्नानंतर निर्माण झालेली नाती ही आपल्याला बरेच काही देऊन, शिकवून जातात. आपल्या जीवनात आपल्या विचारांना व भावनांना महत्व असते. तसेच इतरांच्या विचारांचा व भावनांचा आपण आदर केला पाहिजे. नाती म्हंटली तर साधी सरळ असतात पण बहुतांश वेळा ती गुंतागुंतीची असतात. ही वीण कुशलतेने उलगाडत आणि विणत जाणे ही कला आहे. आपण जर प्रामाणिकपणे पथ्ये पाळत ते केले तर मात्र आपल्याला ते शक्य होते.

प्रभावी संवादाकडे

आपल्याला कुटुंबात वा समाजात वावरतांना सतत संवाद साधावा लागतो. यशस्वी जीवनासाठी परिणामकारी प्रभावी संवाद साधता यावा लागतो. पण आपल्या शालेय अभ्यासक्रमात त्याचा सहभाग बऱ्याचदा नसतो. मग मुले आपल्या पालकांकडून, शिक्षकांकडून आणि मित्रमंडळींकडून संवाद कौशल्ये आत्मसात करतात. यशस्वी संवाद कसा साधावा ह्याची मराठीतून साध्या सोप्या भाषेत माहिती देणे हे ह्या लिखाणाचे उद्दिष्ट आहे. मला समुपदेशन करतांना बऱ्याच समस्यांचे मूळ हे अयोग्य संवादपद्धतीत सापडले. मला वाटते की आपल्या दैनंदिन जीवनातील संवादाचे विश्लेषण करून त्यात गरज असल्यास बदल करावेत जेणेकरून आपल्याला आनंद मिळेल व नातेसंबंध पण निकोप होतील.

संवाद ह्या शब्दाची आपण फोड केली तर सम्+वद्=संवाद. म्हणजे, कोणाच्यातरी बरोबर बोलणे .

माणूस हा समाजप्रिय प्राणी आहे. म्हणून आपण समाजापासून दूर राहू शकत नाही. एकमेकांशी नातेसंबंध जोडण्यासाठी तसेच ते निकोप व समृद्ध होण्यासाठी संवादाची आवश्यकता असते.

आपण संवाद का साधतो? (Purposes of communication).

आपण संवादामार्फत पुढील गोष्टी साध्य करतो.

- माहितीची देवाणघेवाण करणे .
- दुसऱ्याला समजून घेणे.
- आपल्या भावना व्यक्त करणे
- आपले विचार व्यक्त करणे .
- आपल्या वा इतरांच्या समस्या जाणून घेणे व त्यावर उपाय शोधणे .
- योग्य निर्णय घेणे .

संवाद (communication) ही एक प्रक्रिया असते. संवादामध्ये संदेश पाठवून त्यावर आपण प्रतिसाद येतो. एका कडून संदेश जातो व दुसऱ्या कडून प्रतिसाद येतो. मग प्रतिसाद हा संदेश बनून त्याला परत प्रतिसाद दिला जातो आणि हे वर्तुळ/ चक्र चालू राहते.

संवादाचे घटक कोणते? (Components of communication)

संवादात प्रेषक(sender), संदेश(content or message), संदेशाचे माध्यम (medium or mode), ग्रहणकर्ता (receiver) व प्रतिसाद (response) हे महत्त्वाचे घटक असतात. संदेशाचे वाहन वेगवेगळे असू शकते, जसे की बोललेली वा लिहिलेली भाषा, सांकेतिक भाषा किंवा देहबोली. प्रेषक संदेश पाठवतो व माध्यमातून ग्रहणकर्त्याकडे तो पोहोचतो. आता ग्रहणकर्ता तो संदेश ग्रहण करून त्याला उत्तर/ प्रतिसाद देतो जो परत कोणत्यातरी मार्गाने प्रेषकाकडे पोहोचतो. आलेला संदेशाचा अर्थ (coding and decoding) ती व्यक्ती आपल्या ज्ञानातून, पूर्वीच्या अनुभवातून, समजातून वा दृष्टिकोनातून लावत असते. काही वेळा प्रतिसाद दिला जात नाही व तो संदेश एकतर्फी रहातो.

संदेश हा स्पष्ट नसला तर ग्रहणकर्त्याला तो संदेश चूकीचा पोहोचू शकतो. शिवाय माध्यम योग्य आहे की नाही हे तपासून पाहावे लागते.

मला जर न कळणाऱ्या भाषेत कोणी पत्र पाठवले तर ते पत्र मला मिळाले तरी मला त्यात काय लिहिले आहे ते कळणार नाही. किंवा जर मला कोणी फोनवर काही सांगितले पण माझ्या कडे फोनची नीट रेंज नसेल तर मला ते स्पष्ट ऐकू येत नाही व काही समजत नाही. कोणी मला खाणाखुणा करून काही सांगत आहे पण माझ्या समोर काही अडथळा असला तर मला ते दिसत नाही व म्हणून तो संदेश समजत नाही.

प्रभावी संवाद (Effective Communication) साधण्यासाठी काय करावे?

प्रेषकाने (Sender) संदेश पाठवण्यापूर्वी पुढील बाबी लक्षात ठेवाव्यात-

१ मी कोणाला संदेश पाठवणार आहे? त्या व्यक्ती कोण व कश्या प्रकारच्या आहेत?

२ मी संदेश काय पाठवणार आहे? संदेश स्पष्ट आहे का?

३ मी संदेश कसा पाठवणार आहे? संदेश पाठवण्यास कोणते माध्यम योग्य असेल? माध्यमात काही अडथळे आहेत वा येऊ शकतील का?

४ मी हा संदेश का पाठवत आहे? ग्रहणकर्त्याला तो संदेश का पोहोचायला हवा आहे?

५ मी संदेश केव्हा पाठवायला हवा? संवाद केव्हा साधायचा आहे?ग्रहणकर्त्याला संदेश पोहचण्याची खात्री आहे ना?

६ ग्रहणकर्त्याकडून प्रतिसाद हवा आहे का? प्रतिसाद कसा मिळू शकेल? संदेश पोहोचला हे मला कसे समजेल?

संदेश मिळाल्यावर ग्रहणकर्त्याने (Receiver) पुढील बाबी लक्षात ठेवाव्यात-

१ मला कोणाकडून व केव्हा हा संदेश आला आहे?

२ संदेशात काय आहे?

३ संदेशाचा अर्थ काय?

४ मी संदेशानुसार काय करायला हवयं?

५ संदेशाचे उत्तर द्यायला हवे आहे का? काय उत्तर द्यायचे? केव्हा व कसे उत्तर द्यायचे?

६ प्रतिसाद कसा/ केव्हा पाठवायचा? कोणते योग्य माध्यम वापरावे?

७ प्रतिसाद प्रेषकापर्यंत पोहोचला का?

आता प्रतिसाद दिला की ग्रहणकर्ता प्रेषक बनतो व पूर्वीचा
प्रेषक ग्रहणकर्ता बनतो व हे असे संवादाचे चक्र चालू रहाते.

प्रेषक >>>>> संदेश >>>>>ग्रहणकर्ता

| |

| |

| |

<<<<< प्रेषक <<<<< प्रतिसाद / संदेश

संवादाचे प्रकार कोणते? (Types of communication)

संवाद व्यक्तीचा स्वतःशी किंवा दुसऱ्या व्यक्तीशी वा समुहाशी असू शकतो. कमीतकमी दोन व्यक्तींमधील संवादाला आंतरव्यक्ती संवाद म्हणतात. व्यक्ती व व्यक्तींचा समुह ह्यातील संवादाला गट संवाद असे म्हणतात. प्रसारमाध्यमातील संवादात एकाच वेळी समुहाशी एक व्यक्ती वा समुह संवाद साधू शकतात.

संवादाची माध्यमे कोणती असतात?

(Mediums of communication)

संवाद हा शब्द वापरून बोलून करता येतो. देहबोलीतून करता येतो. शब्द लिहून करता येतो वा एखादे चित्र, आकृती काढून करता येतो. एखाद्या रांगोळीतून वा शिल्पातून करता येतो. एखादी वस्तू वापरून संवाद साधता येतो. नाचातूनही संवाद साधता येतो.

साधारणपणे प्रेषक हा बोलणे, लिहिणे, सांकेतिक भाषा वा देहबोली ह्या माध्यमांचा वापर करतात. ग्रहणकर्ता ऐकणे, पाहणे, वाचणे व समजून घेणे ह्या माध्यमांचा वापर करतात.

सामान्यतः संवादात शब्द वापरले जातात व हे बोलण्यात ३० %, लिहिण्यात ९%, ऐकण्यात ४५% तर वाचण्यात १६% लोक वापरतात.

बोलताना सामान्य व्यक्ती सरासरी १२५ शब्द मिनिटाला वापरतो. परंतु संदेश पाठवणे व ऐकणे ह्याच्या वेगानुसार हा वापर बदलतो. साधारणपणे जास्तीत जास्त ८०० शब्द दर मिनिटाला वापरण्याची क्षमता सामान्य व्यक्तीची असते.

बोलणे तसेच ऐकणे हे सुद्धा कौशल्य आहे. शब्दांना अनेक अर्थ असतात, संदर्भ असतात. बोलणारा व ऐकणारा त्यांच्या आकलनानुसार शब्दांचा वापर करतात. शब्दांसोबत ते कोणी, कधी आणि कसे व्यक्त केले जातात हे देखील महत्वाचे असते. बोलणाऱ्याचा स्वर (tone) (कोमल की कठोर) तसेच आवाज (volume) कसा आहे हे पण महत्वाचे असते व त्यानुसार संदेश पोहोचतो. शब्द व स्वर ह्यात सुसंगती गरजेची असते नाहीतर विसंगतीमुळे विसंवाद निर्माण होऊ शकतो आणि त्यामुळे संवादात काय सांगतोय त्या सोबत ते कसे सांगतोय ह्या कडे लक्ष पुरवणे महत्वाचे असते. मुद्दा/ विषय / हेतू कितीही चांगला असेल तरी संदेश पाठवण्याची पद्धत चूकली तर मूळ मुद्दा/ विषय / हेतू बाजूला पडतो .

बोलण्या एवढेच ऐकण्याला सुद्धा प्रभावी संवाद साधण्यात खूप महत्व असते, ऐकणे हे पण एक कौशल्य असते. ऐकण्याचे विविध स्तर असतात. काहीवेळा ग्रहणकर्त्यापर्यंत संदेश पोहोचतो पण तो ते ऐकत नाही, त्याच्याकडे तो कानाडोळा करतो. काहीवेळा ग्रहणकर्ता संदेश ऐकता ऐकता इतरही काही कार्य करीत असतो व गरज लागली तर काय ऐकले ते सांगू शकतो. काही वेळा अत्यंत लक्षपूर्वक ऐकणे होते व संदेश लक्षात ठेवला जातो. काही वेळा निवडक ऐकणे होते म्हणजे संदेशातील

विषय किंवा फक्त एखादा पैलू तेवढा लक्षात घेतला जातो. कधीकधी ग्रहणकर्ता संदेश ऐकतांना त्याला काय उत्तर द्यायचे ह्याचा विचार करित असतो आणि म्हणून तो सर्व बोलणे नीट ऐकत नाही. कधीतर बोलणाऱ्याचे बोलणे ऐकणारा पूरे करू देत नाही. चिकित्सक ऐकण्यात संदेशाचे विश्लेषण केले जाते. सह अनुभूतीपूर्वक ऐकणे म्हणजे प्रेषकाच्या भावना समजून त्यांचा अनुभव घेऊन, त्यांच्या भूमिकेत शिरून ऐकणे.

सुसंवादासाठी बोलणे व ऐकणे दोन्ही प्रभावी असणे गरजेचे असते.

अशाब्दिक संवाद हा शब्द न वापरता होतो. देहबोली मध्ये व्यक्तीचे व्यक्तीमत्व, शरीराची ढब, चेहऱ्यावरील व शारीरिक हावभाव / हालचाली ह्यांना महत्व असते व त्यानुसार संदेश जात असतो. स्पर्श, नजर मिळविणे वा जवळीक साधणे ह्यातून संदेश पोहचत असतो. संवाद ही क्रिया आहे व त्यात सामान्यतः १०% शाब्दिक, ३०% स्वरातून तर ६०% अशाब्दिक संवाद असतो.

प्रतिसाद देतांना तो कसा, कोणाला, का व केव्हा दिला जातो ह्याला महत्व असते. काही वेळा प्रतिसाद देण्याची गरज नसते तर काहीवेळा त्वरित प्रतिसाद द्यावा लागतो. संदेश कोणी, केव्हा, का व कसा पाठवला

ह्यानुसार प्रतिसाद द्यायचा की नाही वा कसा, केव्हा व कोणाला द्यायचा हे ठरते.

संवाद साधण्यासाठी व्यक्तीअंतर्गत मानवीय घटकांकडे लक्ष देणे महत्वाचे ठरते. संवाद साधतांना वातावरण, वेळ, ठिकाण विश्वास व विश्वासाहता ह्या गोष्टींचा विचार करावा लागतो. संदेश हा वस्तुनिष्ठ पद्धतीने तटस्थपणे समजून घेणे गरजेचे असते. आग्रहपूर्वकता म्हणजे आपल्या हक्कांची जाणिव व जपणूक, भावना व्यक्त करणे, आपल्याला काय हवे ते जाणून त्याची मागणी करणे आणि आपल्या मतांशी ठाम रहाणे. हे सर्व करतांना काही मुल्ये जसे की आदरभाव, प्रामाणिकपणा, स्पष्टता व पारदर्शकता पाळणे गरजेचे असते. हे करतांना सुद्धा आपण कोणाशी, का, केव्हा व काय संदेश देत आहोत हे लक्षात घेणे तितकेच आवश्यक ठरते. समोरच्या व्यक्तीला समजेल असे, न दुखवता, आदराने, त्याच्या हक्कांची जाणिव ठेवून आपल्या भावना, विचार, मत व गरजा त्याच्यापर्यंत पोहोचवावयाच्या असतात.

प्रतिसाद का व कसा द्यावा? (How to respond and not react)

सामान्यतः ग्रहणकर्ता संदेश मिळाला की त्याची पोच पावती देतो म्हणजे प्रतिसाद देतो. प्रतिसादामुळे तो संवाद प्रभावी ठरला की नाही हे समजू शकते. ग्रहणकर्त्याच्या मनातील विचार तसेच भावना प्रतिसादामुळे समजते. ग्रहणकर्त्याच्या खऱ्या भावना व विचार प्रेषकापर्यंत पोहोचण्यासाठी अनुकूल वातावरण लागते. आपण कसा व काय संवाद साधतोय हे प्रतिसादातून कळते. संवादातील अपयशाची कारणे परखड प्रतिसादातून समजते. संवादकर्त्याच्या वागणूकीत योग्य बदल घडवून आणण्याचा व संवादाचा उद्देश साध्य करण्यासाठी योग्य दिशा देण्याचा प्रतिसाद हा एक प्रभावी मार्ग असतो. प्रतिसादाचा आणखी एक फायदा म्हणजे स्वतः मधील आपल्याला माहित नसलेल्या काही गोष्टी त्यातून समजतात. आपल्या काही सवयी, लकबी, हलचाली, त्रुटी वा पद्धती ह्यांची जाणिव प्रतिसादातून होऊ शकते. प्रतिसादानंतर आपण स्वतः मध्ये योग्य ते बदल आणू शकतो जेणेकरून आपला संवाद प्रभावी बनू शकतो.

परंतु प्रत्येक वेळी प्रतिसाद देणे अपेक्षित वा गरजेचे असतेच असे नाही. त्याचप्रमाणे प्रत्येक प्रतिसादाची नोंद घेणे योग्य ठरतेच असेही नाही. प्रतिसादाकडे पहाण्याचा दृष्टिकोन योग्य असला पाहिजे. प्रतिसादाला सकारात्मक दृष्टीने पहावे. काहीवेळा प्रतिसाद आला की

बचावात्मक पवित्रा घेतो व म्हणतो “ मी एकटाच काही असे म्हणत नाही मग मालाच का हे सांगितले जातेय?”. काही वेळा प्रतिकारात्मक पवित्रा घेतला जातो जसेकी “ मी बदलू शकत नाही/ मी का म्हणून बदलावे?”. कधी कधी प्रतिसाद अमान्य/ नाकबुल केला जातो जसे की “ मी असे केलेले नाही”. तर कधी त्या प्रतिसादाला समर्थन दिले जाते जसे की “ मी असे केले कारणकी.....” . बऱ्याचदा प्रतिसादाचे विश्लेषण हे सापेक्ष भावाने केले जाते जसे की ते सांगणारी व्यक्ती कोण आहे. पूर्वग्रह दुषित दृष्टीकोनातूनही प्रतिसाद समजला जाऊ शकतो. कधी तर प्रतिसाद ऐकून पण घेतला जात नाही. त्यामुळे आपल्याला आलेला वा आपण देत असलेल्या प्रतिसादाबद्दल सजग रहावे लागते. प्रतिसाद देण्यासाठी योग्य वेळ, ठिकाण व पद्धत वापरावी. प्रतिसाद स्पष्ट, स्वच्छशब्दात, नेमका व मुद्देसूद असावा. व्यक्तीबद्दल बोलतांना त्याच्या वर्तणूकीबद्दल बोलावे. आपल्या गरजांसोबत प्रतिसाद ज्याला देतोय त्यांचे विचार, भावना व गरजांचा पण विचार करावा. आपल्याला वा समोरच्याला वर्तणूकीत सकारात्मक व विधायक बदल घडवून आणायचा असेल तर प्रतिसादाचा उपयोग होऊ शकतो. सडेतोड, स्पष्ट, नेमका मुद्देसूद असा प्रतिसाद संदेशाच्या विषयाला धरून असावा. प्रतिसाद हा विचारप्रक्रिया पुढे नेणारा असावा, केवळ दोषारोप करणारा नसावा. तसेच पुढे जाण्यासाठी प्रतिसाद हा मार्गदर्शक असावा.

संवादातील अडथळे कोणते ? (Barriers in communication)

अंतर-भौगोलिक

आवाज / गोंधळ / गडबड

अयोग्य देहबोली- चुळबूळ, विसंगत देहबोली

भावनिक परिस्थिती

शारीरिक परिस्थिती

सामाजिक परिस्थिती

अयोग्य कपडे

परंपरा/ गैरसमजूती

प्रभावी संवादात कश्याने मदत होते? (Factors which aids effective communication)

- स्पष्ट, सोप्या शब्दात सांगायचे .
- नजर मिळवून सांगणे.
- प्रामाणिकपणे सांगायचे .
- योग्य सूर व आवाज वापरून सांगायचे.
- योग्य देहबोली वापरणे.
- एकाग्रतेने सांगायचे .
- योग्य प्रतिसाद देणे.

आपल्या संवादात १/३ गोष्टी बोलून तर २/३ गोष्टी नबोलता संदेशातून जात असतात. बोलण्यापैक्षा नबोलता होणारा परिणाम हा १३ पटीने जास्त असतो.

बोलताना समोरच्या व्यक्तीला त्यातील शब्द कळतात व त्या सोबत भावनाही समजतात.

विविध नात्यांतील संवाद विविध पातळ्यांवर होत असतो. ही नाती विविध प्रकारची असतात. जसे की, पालक - बालक, पती -पत्नी,

मित्र मैत्रिणी, व्यवसायिक नाती (बरोबरीचे सहकारी, वरिष्ठ, कनिष्ठ), डॉक्टर -रुग्ण, समुपदेशक वा वकिल - लाभार्थी, शिक्षक- विद्यार्थी, मालक नोकर, नेता -जनता, पदाधीकारी -नागरीक, लेखक -वाचक, नट- प्रेक्षक, वाचक -श्रोता, आणि भावंडे. स्वतःशी पण आपले नाते असते. कौटुंबिक नाती, शेजारी, सामाजिक बांधिलकीची नाती, निसर्गाशी नातं, दूरच्या नातेवाईकांशी असलेले नाते व पूर्ण जगाशी असलेले नाते. आजी, आजोबा - नातवंडे, सासू सून/ जावई सासरे सून / जावई, नणंद -वहिनी, भाऊ - बहीण अशी वेगवेगळी नाती जोडलेली असतात. ही नाती शारीरिक, मानसिक व सामाजिक पातळीवरील असतात.

कुटुंबाच्या एकसंघतेसाठी प्रभावी संवाद महत्वाचा ठरतो. त्यासाठी आवश्यक असलेली संवाद कौशल्ये-

- १ सह अनुभूती
- २ विश्वासार्हता
- ३ आग्रहपूर्वकता
- ४ प्रतिसाद

प्रभावी संवादाने प्रगल्भ नाती निर्माण करता येतात. योग्य व अचूक मार्ग संवादासाठी निवडणे आवश्यक असते.

सारांश असा की आपले नाते संबंध सुदृढ होण्यासाठी प्रभावी संवाद साधणे अत्यंत आवश्यक असते व ते प्रत्येक व्यक्तीने जाणिवपूर्वक करावे. प्रभावी संवाद हा प्रत्येक नात्यात आवश्यक असतो. प्रभावी संवादासाठी प्रामुख्याने चार गोष्टींची गरज असते-

- १ आपल्याला काय संदेश द्यायचा आहे ह्याबद्दल स्पष्टता असणे.
- २ नीट ऐकणे.
- ३ नीट बोलणे.
- ४ योग्य देहबोलीचा वापर करणे .

मनमोकळा संवाद हा निकोप नातेसंबंधाचा मुलभूत आधार असतो. निकोप नातेसंबंधाची चतुसुत्री बघता, पुढील चार घटक अत्यंत महत्वाचे ठरतात.

- १ समान मापदंड. दुटप्पीपणा नको.
- २ पूर्वग्रहदूषित विचारसरणी नसावी .
- ३ वास्तववादी विचारसरणी असावी
- ४ मनमोकळा संवाद असावा.

.....



**Dr Sujata More-Chavan,
Assistant Professor.**

BSc. MA, MSW.
PGDip(Human Rights)
PhD(LAW),

India (t) +91 98679 34108
drsujatachavan61@gmail.com
sujata.chavan@tiss.edu

Graduated is in Audiology and speech therapy from Mumbai University.

Post graduation in medical and psychiatric social work from TISS.

Postgraduate certificate in Human rights from New Delhi.

Doctorate in law discipline from Mumbai university.

Worked as speech therapist and social worker in various public hospitals at Mumbai from 1983 to 1989. Then joined the judiciary department at Family court since its establishment in Mumbai in 1989 Continued there till 2013. Then joined TISS in the present position.

Prepared informative booklets on issues of treatment to cancer patients, role of medical social worker at hospital set up, Family court act provisions and procedures, role of marriage

counselor at family court, manual for marriage counselors, parenting in case of marriage breakdown.

Books on counselling ; in Marathi and English; are published.

Short research studies were conducted at hospitals, family court and at Tiss.

A few academic papers are published in national and international journals.

The main areas of interest are- gender and law, justice, issues of women and children, and crisis intervention .

Running YouTube channel with the theme Health :
[https://youtube.](https://youtube.com/@samvaadvaahini4681?si=YNrcINUV3IT3T_10)

[com/@samvaadvaahini4681?si=YNrcINUV3IT3T_10](https://youtube.com/@samvaadvaahini4681?si=YNrcINUV3IT3T_10)

Professional Experience:

- Tata Institute of Social Sciences, Mumbai
Asst. Professor. (November 2013-Present)
- Family Court, Mumbai
Marriage Counsellor (October 1989-November 2013)
(24 Years)
- Tata Memorial Hospital, Mumbai
Head of Social Work Department (November 1986-
September 1989)
- GT Hospital, Mumbai
Medical Social Worker (January 1984 - November
1986)
- Plastic Surgery Dept. , KEM Hospital, Mumbai
Speech Therapist (June 1983 - January 1984)
- Paediatrics Dept. , KEM Hospital, Mumbai
Medical Social Worker.
(May 1983 – January 1984)

Publications

- Speech Therapy for Cleft Lip and/or Cleft Palate (1986, Republished 1998).
[Marathi, English, Hindi, Gujarati]
- Role of Medical Social Worker in a Hospital Setup (1986) [English]
- Therapies for Cancer Patients (1988) [English]
- Role of Marriage Counsellor in a Judicial Setup (1993). [English]
- Notes on Hindu law for LLM Students (1996). [English]
- “Vihahawed” : Marriage Counselling (2000, Granthali Publication). [Marathi]
- “Saptapadi “: Pre Marriage Counselling (2011). [Marathi]
- Dos and Don'ts for Parents with Matrimonial Disputes (2013). [English]
- “Custody of Children in Matrimonial Disputes” (2017, Studium Press). [English]
- “वैवाहिक नातेसंबंध”, 2021. विचक्षण प्रकाशन.
available on play. goggle. com (ISBN. 978-93-86740-44-1)

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण यांची ई साहित्यवरील पुस्तके

- जोडीदार निवडताना २०२४

https://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/jodidar_nivadtana_sujata_more_chavan.pdf

[com/uploads/5/0/1/2/501218/jodidar_nivadtana_sujata_more_chavan.pdf](https://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/jodidar_nivadtana_sujata_more_chavan.pdf)

- “खाऊ आनंदे”, 2016.

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/khaoo_anande_sujata_rajeshri.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/khaoo_anande_sujata_rajeshri.pdf

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/chatani_sujata_rajeshri.pdf

- “वाचादोषावर मात : ओठ व टाळू त्यांचे व्यंग”, 2016

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/vachadosh_sujata_chavan.pdf

[com/uploads/5/0/1/2/501218/vachadosh_sujata_chavan.pdf](http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/vachadosh_sujata_chavan.pdf)

- Family Court - Act and Procedure (1993, Republished 2016, esahitya Publication) [Marathi]

“कुटुंब न्यायालय”, 2017

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/kutumb_nyayalay_sujata_chavan.pdf

[com/uploads/5/0/1/2/501218/kutumb_nyayalay_sujata_chavan.pdf](http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/kutumb_nyayalay_sujata_chavan.pdf)

- “संकलन अनुभवांचे”, 2018

http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/sankalan_sujata_chavan.pdf

[com/uploads/5/0/1/2/501218/sankalan_sujata_chavan.pdf](http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/sankalan_sujata_chavan.pdf)

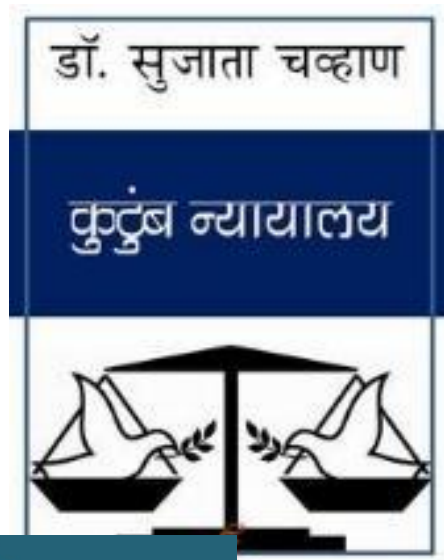
- “Khou Anande. Chatni special ”, 2018, http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/chatani_sujata_rajeshri.pdf
- इच्छापत्र / मृत्युपत्र (WILL)(कायदेविषयक). , 2019
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/will_sujata_chavan.pdf
- हिरकणी (सामान्य मातांच्या असामान्य कथा). , 2019.
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/hirkani_sujata_chavan.pdf
- “परिचारिका. आरोग्यसेवेचा कणा”. , 2020
https://www.esahity.in/images/book_name/Paricharika_SaralaB_SujataC.pdf
- “ वैवाहिक सहजीवनाचा प्रवास”, 2020 https://www.esahity.in/images/book_name/Vaivahik_Sahaprasavas_Sujata%20More%20Chavan.pdf
- “समाजशास्त्रीय संशोधन “, 2020.
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/sss_scm.pdf
- तोतरेपणा- २०२२
http://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/totarepana_sujata_more_chavan.pdf
- विवाह बंधनातील नात्यांचा गुंता सोडवतांना
https://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/vbngs_sujata_chavan.pdf
- विभक्त तरीही एकत्र
https://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/vibhakt_ekatr_sujata_more_chavan.pdf

=====



वैवाहिक
सहजीवनाचा
प्रवास

डॉ. सुजाता मोटे-पाटण



डॉ. सुजाता चव्हाण

कुटुंब न्यायालय



जोडीदार
निवडतांना

डॉ. सुजाता मोटे-पाटण



विभक्त-
वरीदी-
एकत्र

जे.डी. इटाळिया
सुजाता मोटे चव्हाण



सर्वसमावेशकता
समाजसंघटनेचा टक्क

डॉ. सुजाता मोटे



निवाह बंधनहीन
नात्यांचा गुंता सोडवतांना

डॉ. सुजाता मोटे



सामाजिक शास्त्रातील संशोधन
Research in Social Sciences

डॉ. सुजाता मोटे-पाटण

सरला भावसार

परिवारिका

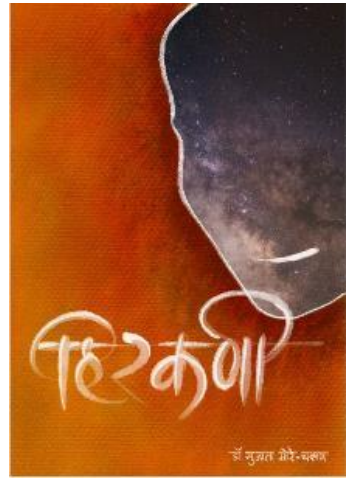
आरोग्यसेवा कणा



डॉ. सुजाता चव्हाण

इच्छापत्र
मृत्युपत्र
(WILL)

LAST WILL
AND
ESTAMENT



डॉ. सुजाता मोरे-चव्हाण

खाऊ आनंदे

चव्हाण चव्हाण

डॉ. सुजाता चव्हाण

राजेश्री शिंपी



डॉ. सुजाता चव्हाण

राजेश्री शिंपी

खाऊ आनंदे



बाळाडोपावर मात
ओठ व टाऊ पांतील व्यंग

पुस्तकालय सर्वोपयोगी पुस्तिका

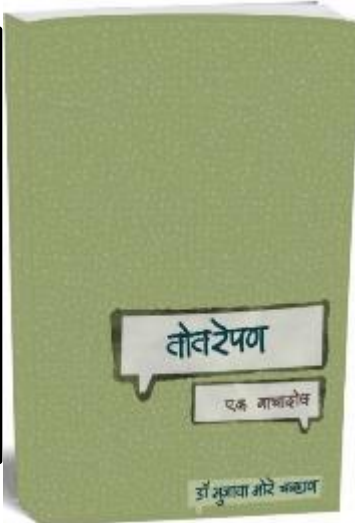


डॉ. सुजाता चव्हाण

तोवरेपण

एक जाणवरीव

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण



बोळणे शिकाने व्यंगते

बाळाडोव व उपकार

डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

